

# 1 自分でできる！かんたんチェック！

## いきいき介護予防チェック

- 市から、3年に分けて、全ての65歳以上の人（介護保険認定者などを除く。）に、チェック票を郵送します。また、チェック票は、誕生日で、年4回に分けて送付します。

3年間のチェック票の送付予定	
2011年度	75歳以上の人
2012年度	70～75歳の人
2013年度	65～70歳の人

年間のチェック票の送付予定	
4月送付	誕生日が1～3月の人
7月送付	誕生日が4～6月の人
10月送付	誕生日が7～9月の人
1月送付	誕生日が10～12月の人

- チェック票の質問に回答を記入した後、介護予防の必要性をご自身で確認できます。
- チェック後は、チェック結果の如何にかかわらず、必ず「市への返送用」を返信用封筒で市へ返送し、「本人控え用」は控えとして保管してください。
- チェック票は地域包括支援センターや各支所保健福祉課の窓口でもお渡しします。各年度の送付対象者以外の人でも気軽にチェックをしてください。

# 2 健康の黄色信号！介護予防が必要です！

## いきいきシニア

- チェックの結果、体力や気力の低下があり、介護予防の取り組みが必要と判定された人を「いきいきシニア」に決定します。
- 決定者には、市から通知と担当の地域包括支援センターから「いきいき介護予防教室」への参加案内の連絡があります。ただし、連絡までに数か月かかる場合があるため、早く教室へ参加したい人は担当の地域包括支援センターへ直接ご相談ください。

地域包括支援センターが「いきいき介護予防教室」に参加したい人を訪問します！

相談・調整  
参加申込み



- ◆ 地域包括支援センターと健康・生活上の課題、目標、参加する「いきいき介護予防教室」のコースなどを相談します。
- ◆ 特に、心臓病・脳卒中・高血圧などの病気のある人は参加の適否について医師の判断が必要となります。地域包括支援センターがお渡しする「検査票」を持って、指定の医療機関で「介護予防検査」を受けてください。検査後は、結果を地域包括支援センターに報告します。医師により参加可能と判断された人が「いきいき介護予防教室」に参加で



※ 生活習慣病の予防や早期発見のため、年に1回は「健康診査」を受診しましょう！

### 3 はじめよう、介護予防！一緒に参加しませんか！

## いきいき介護予防教室

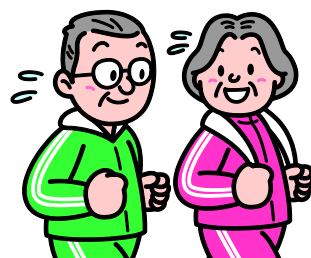
- 「いきいきシニア」の決定を受けた人は、1年間、「いきいき介護予防教室」の各種コースに参加できます。
- はじめに「いきいき基礎コース」へ参加し、その後は、心身の状態や希望に応じて、各種コースに参加できます。
- 1年後に地域包括支援センターを通じて、再度「いきいき介護予防チェック」を受けます。「いきいきシニア」となった場合は、引き続き教室に参加できます。

### 通所

開催会場までの送迎があります。

### いきいき基礎コース

介護予防へのはじめの一歩！ストレッチや口腔ケア・栄養相談など幅広い健康の基礎知識を楽しみながら学んでいただきます。



### 膝・腰痛対策コース

膝痛・腰痛のある方を対象に、無理なく楽しみながら痛みの軽減と骨折予防をめざします。

### 体カアップコース

体操・ストレッチなどの運動を中心に、楽しみながら体を動かし、体力の向上をめざします。

### いきいきデイコース

デイサービスに通い、様々な行事や趣味活動へ参加し、人とのふれ合いを通じて、閉じこもりを予防します。

### おいしく健康コース

低栄養を予防するための食べ方や調理の工夫などを実習し、楽しみながら栄養状態の向上をめざします。

### 食と口の健康コース

口腔ケア、食事のとり方、調理の工夫を実習し、飲み込む力・栄養状態の向上をめざします。

### お口の健康コース

お口は健康の入口！お口の中を清潔に保ち、飲み込む力の向上をめざします。

※参加料は基本的に無料です！

### 訪問

通所コースへの参加が困難な方のコースです。ご自

### いきいき訪問（閉じこもり・うつ・認知症予防）コース

- 閉じこもり・うつ・認知症などのおそれのある人を対象に保健師などが訪問し、必要な相談・支援を行います。
- 閉じこもりで低栄養の状態にある人を訪問し、必要な相談・支援を行います。必要に応じ、栄養状態が改善するまでの配食サービスの